



# 10月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 平成29年10月2日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 パナナ	さんまのかば焼き 切干大根の和風サラダ 昆布豆	牛乳 <small>3未 小魚の甘辛・ボンスケ 3上 小魚アーモンド・ボンスケ</small>
3	火	牛乳 コーンフレーク	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 黄桃缶	牛乳 パナナケーキ
4	水	牛乳 マンナ	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 ひじきのじゃこ煮 トマト	牛乳 まんまる月ゼリー
5	木	牛乳 シガーフライ	豆乳ミートグラタン 野菜スープ 手作りふりかけ りんご	牛乳 チーズ・とんがりコーン
6	金	牛乳 ルヴァン	すきやき丼 もずくの酢の物 パナナ	牛乳 揚小丸
7	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 青菜とちりめんのごま和え オレンジ	牛乳 ビスケット
10	火	牛乳 アンパンマンビスケット	みそカツ ごまドレッシングサラダ パイン缶 (3未・菜めし)	牛乳 りんごのボンファム風
11	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	豆腐とツナのハンバーグ スパゲッティソース オレンジ (3未・みそ汁)	牛乳 きなこクッキー
12	木	牛乳 こんがりサクサク	香味煮 ピーマンのおかか和え 小魚のり味	牛乳 おかず蒸しパン
13	金	牛乳 パクッとサンド	中華丼 ゆで卵 梨	牛乳 ココナッツサブレ
14	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん キャベツの甘酢味 パナナ	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 コーンフレーク	さんまのかば焼き 切干大根の和風サラダ 昆布豆	牛乳 人参ゼリー
17	火	牛乳 パナナ	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 黄桃缶	牛乳 青菜のおにぎり
18	水	牛乳 マンナ	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 ひじきのじゃこ煮 トマト	牛乳 パナナケーキ
19	木	牛乳 シガーフライ	お弁当の日	牛乳 小魚・エースコイン
20	金	牛乳 ルヴァン	すきやき丼 もずくの酢の物 パナナ	牛乳 おさつスナック
21	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 青菜とちりめんのごま和え オレンジ	牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 アンパンマンビスケット	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト りんご	牛乳 たつまき
24	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	香味煮 ピーマンのおかか和え 小魚のり味 (3未・菜めし)	牛乳 りんごのボンファム風
25	水	牛乳 こんがりサクサク	豆腐とツナのハンバーグ スパゲッティソース パイン缶 (3未・みそ汁)	牛乳 ゆで栗・ベジタべる
26	木	牛乳 パクッとサンド	みそカツ ごまドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 さつまいものオレンジ煮
27	金	牛乳 乳ポーロ	うさこちゃんライス 豆乳スープ みかん	牛乳 小魚・エントリー
28	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん キャベツの甘酢味 パナナ	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 ココナッツサブレ	さつま汁 青菜のおひたし 焼きのり みかん	牛乳 ごまクラッカー
31	火	牛乳 プチスナック	魚のムニエル ごぼうサラダ 梨	牛乳 大学芋



## 魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行ったら、いっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。



## イモ掘り

食欲の秋です。天ぷら、スイートポテト、ぶかしイモ、焼きイモなど、いろいろな料理が楽しめるサツマイモ。畑ではぐんと伸びたつと葉っぱが茂り、いつでも収穫できる状態です。子どもたちもイモ掘りを楽しみにしています。また、葉っぱを使ったり、つるでリースを作ったりして遊びたいと思います。

